

*Санкина Елена Юрьевна,*

*учитель начальных классов, педагог-психолог*

*МБОУ «Гимназия №4»,*

*г. Новосибирск, Россия*

## **ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННЫХ УЧЕНИКОВ: ПРОКРАСТИНАЦИЯ**

Если ученик два часа переписывает 4 строчки в прописи или решает одну задачу, отвлекаясь на каждый посторонний шум, – у него дефицит внимания или задание кажется ему слишком скучным. А вот когда Ваш ребёнок перед сном вспоминает, что завтра – последний срок сдачи поделки по технологии, а задание было дано ещё неделю назад, – не сомневайтесь, это не что иное, как прокрастинация.

Слово «прокрастинация» происходит от двух латинских корней: pro – «вместо», krastinus – «завтра». Оксфордский словарь определяет прокрастинацию как действие по отсрочке, откладыванию чего-либо. Житейское определение прокрастинации зависит оттого, как мы ее классифицируем. Некоторые ученые считают, что прокрастинация – это «функциональная задержка активности, позволяющая организму избегать пиков напряжения», другие думают, что при этом недуге имеет место «замена дел с высоким приоритетом на дела с низким».

Исследователи выделяют два вида прокрастинации – откладывание выполнения задач и откладывание принятия решений.

Фактически, прокрастинация означает выполнение менее важных дел – вместо более важных, или же более приятных – вместо менее приятных. Это приводит к тому, что большинство дел постоянно откладывается на более позднее время, иногда – на последнюю минуту перед сроком их сдачи, а некоторые вообще никогда не делаются.

Если запустить это состояние, ребенок может испытывать стресс из-за очень ограниченного оставшегося времени на выполнение работы. Появятся комплексы и страхи из-за того, что учитель и родители будут недовольны его

работой, выполненной не в срок. Он будет винить себя из-за нереализованных возможностей.

Невролог и бывший школьный учитель Джуди Уиллис (Judy Willis) в статье для The Guardian пишет, что прокрастинация заложена в человеке на инстинктивном уровне. По ее мнению, идея уклонения от выполнения определенных дел является следствием необходимости выживания в первобытные времена. Мозг человека научился концентрироваться на решении простых сиюминутных задач. Причем желательно, чтобы результат этой деятельности был виден сразу. Из-за этого нам гораздо сложнее сконцентрироваться на долгосрочных задачах с неясным итогом, требующим дополнительного внимания и усидчивости.

Джуди Уиллис отмечает, что, когда человек взрослеет, он постепенно учится подавлять этот инстинкт, хотя и не может полностью избавиться от него. Детям сложнее бороться с ним. Очень часто им нужна помощь в решении задач, которые они не считают важными в данный момент времени, и в выполнении дел, которые потенциально не принесут им удовольствия. Очень важно (как родителям, так и учителям) объяснить учащимся принципы борьбы с не совсем понятным им самим состоянием. В будущем это не только поможет им выполнять задачи самостоятельно, но и снизит вероятность возникновения хронической прокрастинации во взрослой жизни.

Основными причинами прокрастинации считают наличие таких черт характера, как безответственность и праздность. Ребенок может бояться, что не справится с данным ему заданием; а вот завтра он поработает точно лучше, чем сегодня. Ещё одной причиной является и то, что, когда ему говорят, что нужно сделать задание сейчас, он воспринимает слова взрослого как ограничение его свободы.

Следует учесть, что прокрастинация – не лень, а неспособность заставить себя совершать необходимые или желаемые действия. Когда ученик ленится, он просто ничего не делает, при этом он отдыхает, сознательно отказываясь от

выполнения обязанностей. При прокрастинации он не работает, но при этом и не отдыхает, так как занимается посторонними вещами. По сути, это пустая трата времени.

Современные ученики имеют ряд особенностей, которые следует учитывать при выборе форм и методов обучения, а также их поощрения, чтобы снизить фактор возникновения и роста прокрастинации.

Во-первых, современные ученики не готовы ждать. Их окружает бум информационных технологий. Ошибочно предполагать, что отключение интернета или какие-то другие радикальные меры помогут ребенку справиться с прокрастинацией. Он просто найдёт себе другое занятие, лишь бы не делать то, чего ему не хочется в данный момент.

Они растут в относительной безопасности и комфорте, где каждое желание удовлетворялось в течение быстрого отрезка времени. Ребята не заглядывают в будущее. Их горизонты ближе. Поэтому перед ними важно поставить не только срок исполнения задачи, но и пообещать срок достижения первых побед.

Деятельность современного человека устроена так, что между действием и позитивным результатом, как правило, существует разрыв. Поэтому второй особенностью можно назвать неспособность работать без «поглаживаний». Похвала для них – не морковка для кролика, а топливо для поезда. Похвала и награды не мотивируют учеников, но их отсутствие выбивает новых работников из колеи.

В-третьих, современные ученики очень тревожны и импульсивны. А целый блок теории прокрастинации связан именно с *тревожностью*. Это не только неопределённые неприятные ожидания, но и смутная готовность к опасности. То есть это не только эмоция, но и целый физиологический комплекс.

Удобнее говорить не о формах тревожности как таковой, а о стратегиях, с помощью которых человек с ней справляется. Практика показывает, что одни

тревожные люди стараются справиться с заданием как можно раньше, а другие действительно откладывают его исполнение из-за боязни, то есть тревожности, как и перфекционизм, бывает адаптивной и дезадаптивной.

К *дезадаптивным* видам тревожности относится *страх неудачи*. Конечно, пока ученик откладывает дело, неудачи не происходит, но и возможного успеха он лишается тоже.

Другой вид тревоги – *страх успеха*. Это переживание подсознательное, оно учеником не осмысливается. Пока ребёнок не успешен, он не привлекает к себе внимания и находится в ситуации относительной психологической безопасности, а вместе с успехом может прийти увеличение конкуренции, зависть, слухи, сплетни и происки врагов.

Многие тревожные люди боятся *утратить контроль над ситуацией*. Такой человек боится, что если он будет делать все, что от него требуют, его жизнь станет неуправляемой, соответственно, откладывая порученные дела, он обретает контроль над жизнью. Как правило речь идет о нерациональных подсознательных моделях поведения, которые человеком могут не осознаваться. Как правило, они возникли в некой конкретной ситуации, и в той ситуации они были очень разумны и помогли человеку выжить. Но поскольку они оказались автоматически перенесены в другой контекст, в этом контексте они могут показаться не особо разумными.

Еще один вид тревожности – *обособление*. Аутсайдеры, которые тянут с выполнением заданий, как правило, получают от окружающих много внимания, поддержки, заботы, хотя и несколько негативного свойства, в то время как ученик, который все успевает, может казаться автономным и словно бы никому не нужным. По мнению исследователей именно такая подсознательная и иррациональная логика может вынуждать учеников откладывать дела.

*Боязнь оценки* – один из самых главных страхов, довлеющих над нашим миром.

«Прокрастинация позволяет человеку избежать прямой оценки его способностей, ведь из-за вынужденного выполнения задания в сжатые сроки он не смог проявить свои способности в полном объеме. Эта позиция приводит к негативным последствиям в профессиональной сфере, однако способствует поддержанию самооценки на необходимом уровне»

Психологи выделяют несколько механизмов развития прокрастинации:

- Снижение тревоги. Обычно, как раз незавершённые дела и процессы вызывают нервное возбуждение и напряжение, связанное с бессознательным желанием их завершить. Но необходимость что-то *начать* может тревожить, и сама по себе, и тогда, чтобы избежать неприятного чувства, человек откладывает и откладывает начало действия.

- Избегание дискомфорта. Желание снизить количество неприятного в жизни свойственно всем здоровым людям. При этом, иногда этот паттерн становится доминирующим для абсолютно любых задач: люди соглашаются только на те дела, которые приносят удовольствие, и откладывают все остальные.

- Импульсивность. Недостаточный контроль над импульсами может привести к тому, что легко послушаться собственного внутреннего голоса, раз за разом предлагающего отсрочку от дел, даже если их невыполнение приведёт к санкциям и штрафам.

- Слабо развитые волевые качества. Этот механизм остаётся спорным, так как прокрастинатор может переделать огромное количество дел, откладывая одно-два самых неприятных. Конечно, встречаются те, у кого есть трудности даже со вставанием с кровати и чисткой зубов, но это, всё же, редкость.

- Свойства характера и личности. Перфекционизм, низкая самооценка и недостаток уверенности в себе, трудности с сосредоточением, выученная беспомощность, сложные отношения со временем и слабость планирования – все это «камни преткновения» на пути к своевременному выполнению дел.

• Серьезные психологические проблемы. К сожалению, это распространённая основа для прокрастинации – глубинные процессы, детские травмы или негативный опыт прошлого мешают людям жить полноценно, и, в том числе, делать нужные дела вовремя.

Клиническое представление о прокрастинации трактует ее как нарушение саморегуляции.

Исследователи *мотивации* разделяют ее на *внешнюю и внутреннюю*. Внутренняя мотивация исходит от самого человека, а внешнюю ему диктуют обстоятельства и другие люди. Логично предположить, что прокрастинатор испытывает недостаток внешней мотивации. Человек, которого приходится заставлять, откладывает дела на последний момент и делает их лишь когда давление на него усиливается.

Эксперименты показали, что слишком сильная внутренняя мотивация, представленная в виде сверхценности, может вызывать у человека прокрастинацию. Как ни странно, человек часто откладывает самое любимое дело, именно сверхценный характер этого дела может дезориентировать и подавлять его. Желательно держаться золотой середины, соблюдая баланс внешней и внутренней мотивации.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Орлова А. Почему мы всё откладываем «на потом?» // Православный мир: ежедневное интернет-издание, 2012. – URL: [http://www.pravmir.ru/author/user\\_4153](http://www.pravmir.ru/author/user_4153)
2. Тарасевич Гр. Прокрастинация: симптом века // Русский репортер. – 2014. – №14 (342). – URL: [http://expert.ru/russian\\_reporter/2014/14/prokrastinatsiya-simptom-veka/](http://expert.ru/russian_reporter/2014/14/prokrastinatsiya-simptom-veka/)
3. Козлов Н.И. Внутренняя и внешняя мотивация. – URL: <http://www.psychologos.ru/articles/view/vnutrennyaya-i-vneshnyaya-motivaciya>
4. Людвиг Петр. Победи прокрастинацию. – М.: Альпина Паблшер, 2014.
5. Назаренко М. Прокрастинация? Это только страх! – URL: [blog.mindvalleyrussian.com/работа-мозга/prokrastinaciya](http://blog.mindvalleyrussian.com/работа-мозга/prokrastinaciya)
6. <https://weekend.rambler.ru/family/kak-pieriestat-otvliekatsia-2015-11-05/otvliekatsia->